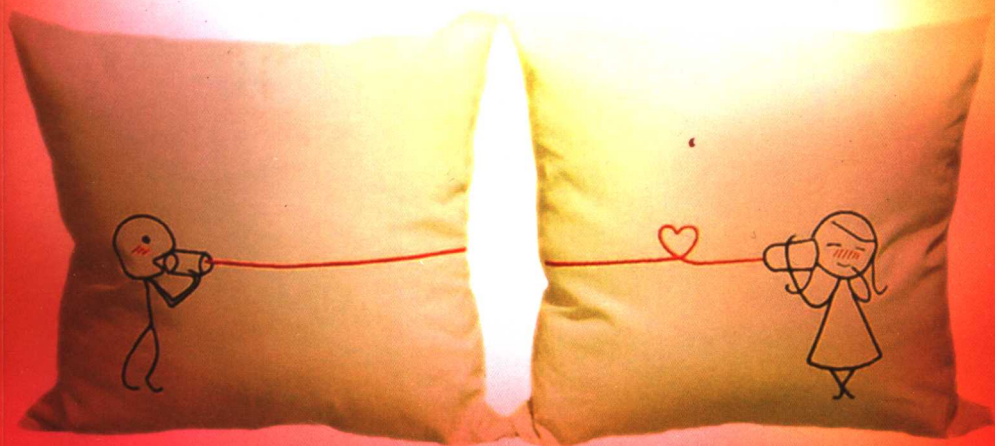


在这个情爱困惑的时代，
一种新型的恋爱关系正在应运而生！

今天，
我们需要爱人、朋友、同伴，
以及最重要的，
一种心灵伴侣关系。



女人爱说， 男人爱听

爱侣沟通的 **8** 大技巧

[美国] 尼娜·阿特伍德 著

凤凰出版传媒集团

译林出版社



女人爱说， 男人爱听

每本书附赠 **8** 大技巧

[美国] 尼娜·阿特伍德 著



凤凰出版传媒集团
译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人爱说,男人爱听:爱侣沟通的8大技巧/(美)阿特伍德
(Atwood, N.) 著;袁霞,韦清琦译. —南京:译林出版社,2007.4

书名原文: Soul Talk

ISBN 978-7-5447-0013-9

I. 女... II. ①阿... ②袁... ③韦... III. 婚姻-基本知识
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 040259 号

Soul Talk by Nina Atwood

Copyright © 2003 by Nina Atwood

This edition arranged with Sourcebooks, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2007 by Yilin Press

All rights reserved.

登记号 图字:10-2003-004号

书 名 女人爱说,男人爱听:爱侣沟通的8大技巧
作 者 [美国]尼娜·阿特伍德
译 者 袁 霞 韦清琦
责任编辑 陈 叶
原文出版 Sourcebooks, Inc., 2003
出版发行 译林出版社
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
地 址 南京湖南路47号(邮编210009)
集团地址 江苏出版集团(南京中央路165号210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 常熟华通印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 8.875
插 页 2
字 数 206千
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-0013-9
定 价 18.50元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

联结心灵之城的对话

(中译本序)

金一虹

当今这个时代对两个人的亲密关系而言,可以套用《双城记》开篇语:“那是最美好的时代,那是最糟糕的时代……”这是一个现代人的情感发展空间前所未有地广阔的时代(因为个人权利和自由得到尊崇、通信技术高度发达,只要你愿意,玫瑰和巧克力可以堆积出无限浪漫的爱情神话);这是一个既放纵身心又情感体验贫乏的时代;一个既渴望在亲密关系中获得最终的安全又写满背叛故事的时代。人们越是情感经历丰富,越要喟叹爱的贫乏,抱怨爱飘忽如白云,来去也匆匆。正如狄更斯所说:“那是希望的春天,那是失望的冬天。”人们来回行走于希望与失望之间,于是我们看到,一边是万人相亲,不顾一切想冲入婚姻城堡的人浪,一边又是从城堡中成批成批狼狈逃离的怨偶。

曾经以浪漫为爱的最高境界,曾经在刹那间相信过永恒的男男女女,自从驶进婚姻之门,大多经历了这场从春天到冬天的骤变。他们或许放弃了对人间真爱的渴求,或许历经沧海,已沦为婚姻王国里的“熟练工人”,对着这辆小毛病不断、大毛病不犯的“家庭号”坐骑,不指望做根本的改善,临时修修补补,凑合上路。要问凑合到何时?到彻底抛锚时再说吧!

所以当你手里拿起一本什么什么的沟通技巧之类的书,你的第一个反映也许是轻吁一口气,说:哦,这或许不过是教人一种更高明的婚姻修补术吧。但是且慢把它归入“技术指南”一类。作者尼娜·阿特伍德之所以在书中提出“心灵对话”的沟通技巧,首先她不想仅仅在技术层面给你一



些修补的建议——当然整饰技术在现代人建构亲密关系时也是需要——而是对当代情感价值的探讨。在尼娜看来，我们不是生活在浪漫爱情神话时代，两性之间，对我们而言最有价值的是建立一种基于平等基础之上的“心灵伴侣关系”。所谓心灵伴侣，不是仅仅结伴行路、搭帮过日子的伴侣，也不是一对有主从关系的伴侣。心灵伴侣就是彼此间人格平等、能够有心灵深层次对话的伴侣。这么说是不是感到有点玄妙？或者感到多少人都这么凑合着搭伴，能在楼层底部对个话就行了，你非要给个心灵伴侣的标杆，弄得有点高不可攀，未免太过理想主义。作者告诉你，只有心灵层次的对话，才能给我们最大的满足。永远不要低估这一目标的价值，学会建立并不断保持亲密伴侣的人，在其他关系中也能发展自我，不断创造新的健康关系。放弃理想的追求吗？你就失去了从亲密关系中获得更深厚的情感满足的机会。说它高吗？也许，但这这是一个可以不断逼近又不断向远处飞离的目标。毕竟，我们可以逼近它。

尼娜承认，现代人的亲密关系出了毛病：人们越是渴望在彼此关系中得到更多的满足，获得更深厚的感情，就越是感到爱的缺乏，越是不能得到满足。尼娜问：我们究竟缺少什么？是找不到一个值得我们付出爱的对象，还是爱的能力匮乏？尼娜在这本书里告诉我们，造成爱的缺乏症原因之一，就是多数人只希望在恋爱关系中得到无条件的爱、自始至终完全全无条件的爱。尼娜告诉我们，想要被人爱本身没有什么错，但是错在世上没有无条件的爱。我们也只有在孩提时代，才得到过父母类似无条件的爱。一般情况下，爱的满足都不可能是无限的、无条件的。只想得到无条件的爱，是一种无意识、较低层次的意愿，人若为较低层次的意愿所操控，在人际交往中往往只会通过找碴、纠缠、责备等方式要求对方满足自己，最终使双方都感到受伤。爱的能力首先要求你会把自己的需要暂时搁置，而“把关切之情集中起来倾注给伴侣”，倾听对方的心灵之声，以了解对方的需求，解决冲突、学会分享。这本书一再强调，社会处于转



型期，我们的情感也处于转型之中，新的亲密关系需要一种全新的相处方式。什么样的相处方式？尼娜在这里提出了一个“虚听”的新概念。何谓虚听，初听起来云里雾里中有点“晕”，但细细琢磨，又感到十分传神和精辟。人这个动物最大的毛病是喜欢自恋、以自我为中心，除了恋爱奏响晨曲时有所收敛，一不留神又深陷其中。事实上我们只有在心中为对方“腾”出空间，放得下他人的时候，方可倾听到对方最细微的心声。尼娜告诉我们一个重要的真理是：利他主义的爱大于浪漫之爱，这种爱包含了浪漫之爱，又大于浪漫之爱，它能够让相爱的人在二人关系中成长。

又回到什么是“心灵伴侣关系”的问题。说到底，核心就是两个人怎么交流，心灵伴侣要的是那种能在心灵深处对话的能力。作者倾注热情反复强调心灵的沟通是“人与人之间一切相处和交流的最高目标”，她一再说：“倾听在生活中太重要了，缺少了它是人际关系的一个莫大挫折！”心若是一座城，两座城没有沟通就是两个孤岛。城与城如何相通？天上地下，铁路公路水路还有天空，更重要的是文化上的融会贯通。亲密关系的伴侣，通常在物质上、日常生活上的各个层面都有来往，唯独容易忽略的是最深层次，即心曲相通。因此，这本书的重点就围绕如何沟通，如何在深层次沟通展开。不过对于那些步履匆匆、活得匆忙、就是在红绿灯口等一分钟都缺少耐性的现代人，要他停下脚步精雕细琢，未免显得奢侈、多有不耐。但是这本书只想告诉我们，在你为难以和亲密的伴侣真正分享快乐和烦恼而苦恼时，在你处于糟糕的关系之中时，你本可以有很多选择。爱情不仅仅是一种情感状态，它还是一种行为、一种恩爱的举动。选择新的反应方式，就能改变情感状态。这本旨在建立心灵伴侣关系的书，不只是一种理想主义的畅想、一种玄妙的说教，它通过许多通俗易懂的案例和有针对性的练习，校正我们日常形成的错误反应方式，帮助我们一步步接近、掌握心灵对话的艺术。

目 录

Contents

1	一种新的恋爱关系诞生了	1
2	如何缔造心灵伴侣关系	11
3	你的情感安全吗?	27
4	我们的爱情故事	54
5	技巧一:“虚听”和“反映”	77
6	技巧二:学会倾听	109
7	技巧三:你会“说话”吗?	128
8	技巧四:坦诚还是隐瞒?	153
9	技巧五:道歉与宽恕	175
10	技巧六:感激、肯定与欣赏	202
11	技巧七:一起做份任务书	224
12	技巧八:给承诺换一种方式	254
附录	练习与清单	268



1 一种新的恋爱关系诞生了

眼下一种新的恋爱关系已露端倪。倒不是有了什么新型的恋爱男女或浪漫机缘,而是出现了一种新的相处方式,而男男女女们如何看待爱的本质,如何互相表达情意,也因此发生着变化。

作为今日的男女,我们想表白的是,我们多么渴求彼此关系中更深厚的感情和更多的满足。我们吃不准是否可以达到这种亲密的程度;然而为了得到更多,我们总是孜孜以求。我们寻找身体和情感上的亲密接触、乐而忘返的约会、激情、个体的或是两性关系的成熟、更深层次的爱和承诺的感觉,还有向同伴倾诉并让他向你倾诉的能力。情侣们和单身人士一致表示他们希望在一切实关系中提高交流能力。

成长和发现

如今我们很多人正处在个人成长和发现的进程中。起初,我们越来越觉得缺少了什么东西。我们对自己的伴侣、与之在一起的生活以及我们自己有了痛苦的认识。有时候我们在这个过程中失去了一份爱。然而渐渐地,我们每个人都在学着去了解并证实我们需要什么。

有时候,我们实际上只想找到另外一个人,一个分享我们的价值观、想我们所想的人。但在多数情况下,这是一个我们如何相处的问题。

我们需要看待爱情的新方式。需要更深刻地理解什么是真爱,以及如何把注意力放在那上面。我们正在寻求和我们所爱的人建立一种更深层、更惬意的联系。

我们需要某种新的、超乎寻常的东西,一种全新的相处方式。我们开



始意识到在恋爱关系中我们可以获得比过去更多的经历。我们开始设想的是一种浪漫爱情及男女关系新模式。

新模式：心灵伴侣关系

我们这些世间男女正在为浪漫爱情、终身伴侣关系和婚姻重新定义。此间一种新的模式开始出现，我称之为“心灵伴侣关系”。

简要地说，“心灵伴侣关系”就是对等的男女之间的联系，其首要目的是个人的和精神上的成长。对于越来越多的人来说，“心灵伴侣关系”正在取代世代相传的旧恋爱关系模式。正如我们将会看到的，这一变化缓慢而艰难。

我们要求从我们的关系中得到的比以往任何时候都要多。同时，随着这种新爱情模式逐步形成，我们正努力理解现在该如何与我们的爱侣相处。

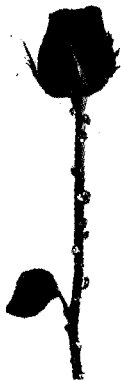
“心灵伴侣关系”是一种全新的相处方式，要求从全新的角度看待恋爱关系、恋爱目的，以及维持这种恋爱关系的结构。

“心灵伴侣关系之缔结”是创造并维持积极而有活力的新恋爱态度的过程，包括男女关系的新模式以及使之产生的方法。

“心灵伴侣关系之缔结”是一种进程，它日益将我们引入某种明确的行为。要想过渡到“心灵伴侣关系”并终身呵护它，我们需要充分、积极、坦率的交流。我把这种交流方式称为“心灵对话”。

呵护爱情的新工具：心灵对话

“心灵伴侣关系”的核心是交流，是从心灵深处说话的能力。“心灵对话”在本质上是“心灵伴侣关系”的语言，它在这种新恋爱模式中被用来创造并保持一种联系。对于情侣们来说，“心灵对话”的目的是帮助你们敞开心扉，加深你们共享的恋爱关系，或者恢复你们曾经感觉到而现在



又失去了沟通。对任何人而言,“心灵对话”都是必要的,因为你们将“心灵伴侣关系”的概念融入了你们的生活和恋爱关系中。

“心灵对话”是以一些非常独特的方式互相倾诉、互相聆听。它使得两个极为不同的个体相互了解、解决冲突、加深并充实他们共享的爱情。

“心灵对话”结合了忠诚可靠的交流概念和富有创新精神的特征与技巧。在谨慎使用的情况下,“心灵对话”将改变我们与所爱的人,特别是与我们最亲密的人相互倾诉及倾听的方式。学习和练习“心灵对话”使我们的生活与恋爱关系的发展朝着更为积极和充满爱意的方向延伸。而学习和练习“心灵对话”必须通过了解某些特征并使用某些互为影响”的方式,例如:

• 意愿的力量

我们交谈的方式常会导致权力争斗。自私的意愿(我想得到我想要的),不管是有意识的还是无意识的,妨碍了谈话的顺利进行。认识到这一点可以使注意力从以自我为中心转移到关心伴侣关系的利益,使我们达成更深层次的理解。

• 富有创意的交流

一般说来,当情绪变得不冷静时,交流便会带上消极的情感。这就使冲突逐步升级,导致当事人走向痛苦的结局且不能自拔。学习从我们自身最富创意及最具爱心的一面去交流,可以将大多数冲突化解在萌芽状态。

• “虚听”

我们大多数人把精力放在谈话上,竭尽全力想让对方接受自己的观点。通过练习,我们可以学习如何以一种独特的新方式去聆听,使双方的

观点都被听到,并受到尊重。“虚听”帮助我们一起治愈创伤、解决争端。该方法非常有效,其用途超过了伴侣同时进行的双人治疗。

• 带着同情心倾听

我们在争吵时通常带着成见去听对方讲话,造成两败俱伤,最终双方都不愿意分享看法和感情。作为伴侣,我们可以利用此方式学会打破这种回避交流的怪圈,即使是在最艰难的时刻也能使我们靠得更近。

• 直觉倾听

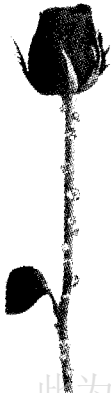
通常我们倾听对方说话的目的是得到事实,其实这样错过了心灵深处没有表达出来的微妙语言。该方法使我们在聆听伴侣倾诉时得以理解并使用我们的洞察力,将我们的关系引入到一个更加丰富多彩、充满爱意的境界。

• 富于力量的倾诉

大多数时候,我们意识不到自己的言语产生的影响;因此,我们讲话的方式常常使伴侣感到你占了上风,于是双方在情感上越来越疏远。该技巧向我们表明如何在每一次对话中互相尊重,在交往中增强一种令人振奋的沟通。

• 疗伤式的道歉

所有的伴侣关系中都会有伤害,这很正常,但它们往往得不到解决。治疗伤痛的重要一步是道歉。作为伴侣,我们可以学会这一招,确保圆满周到地解决问题。



- **发自内心的谅解**

这项技巧不只是一种智力锻炼,它建立了谅解,能真正消除怨恨。

- **感激、肯定及欣赏**

这也许是最有效的工具,它让我们的爱情关系长盛不衰。

提高生命质量

我认为这些方法带来的收益超越了我们的伴侣关系。我们终其一生才能掌握这些及随之而来的技巧。然而有了它们,我们的旅程才会充满洞察、发现以及个人的充实。要想精通这些技能,我们就得不断地控制精神和情感。因此,对任何一个选择了这条道路的人来说,学习并练习这些方法能促进个人的和精神上的发展。

此番机会将在伴侣关系中加深我们对彼此的理解,以宽恕和同情的态度处理我们之间的冲突。随着我们越来越擅长“心灵对话”,伴侣关系本身自然变得更加明晰。我们会更深入地洞察彼此间的吸引力,继续沟通所要面对的挑战,以及作为“心灵伴侣”在生命的旅程中所必须采取的有效措施。

“心灵对话”帮助情侣们决定两人关系的正确方向。通过这些步骤,情侣们将一步步地成为有意识的“心灵伴侣”,如果他们选择这么去做的话。这些技巧能帮助恢复或加深双方的沟通。

“心灵对话”能帮助关系破裂的情侣维持原先令他们走到一起的情感联系。因此,如果分手是个合适的选择,这些方法能使你们周到得体地互道再见。

“心灵对话”为新的爱情模式铺平了道路。要想看清我们的方向,我们必须重新回顾在伴侣关系方面我们的文化所走过的道路。让我们首先看一下留在身后的旧爱情模式以及我们为什么要这么做。

过去和现在的浪漫爱情

上一代的择偶对象通常是能够承担责任的人：抚养孩子、经营农场或家族生意、提供保护，免得到头来孑然一身。建立在平等基础上的、情意绵绵不断发展的伴侣关系永远进入不了他们的头脑。爱，当它发生时，是一种额外的恩惠。

前几代的情侣在挑选生活伴侣时将他们的快乐孤注一掷。如果成功，他们就找到了一定程度的爱和伴侣关系，很多人都是这种情况。对于更多的人来说就不是这么回事了。他们无论在婚姻中发现了什么问题，都照单全收。几乎没有什么选择的余地。

不管婚姻关系质量如何都要凑合在一起，这成了最优先考虑的事实。快乐与否就不那么重要了。

爱的进化

如今的恋爱关系和过去的几乎没有多少相似之处了。我们许多人在父辈的婚姻中看到的现象与我们对爱的设想反差太大。父辈们在其伴侣关系中受到责任的束缚。他们一起完成某些职责，服从某些不成文的规约。妈妈把家收拾得井井有条、照顾孩子、做菜煮饭，爸爸则外出工作。他们很少表现出对对方的爱意，交谈的话题主要限于必要的事情。

没有哪一方提及想从伴侣关系中得到更多，也没有哪一方为坦诚的谈话做出表率。他们似乎满足于共同创造的生活。而我们却想从婚姻中得到完全不同的东西。

最近有文章披露：1965 年受调查的大学女生中有 75% 承认，如果有个她们不爱的男人符合其他各方面的条件，她们愿意嫁给他。现在情况不同了。鲁特格斯大学(Rutgers University)新近的调查发现，在 20 岁至 29 岁的人之间有 94% 同意如下观点：“在结婚时，你希望自己的配偶首



先应该是心灵上的伴侣。”

这是朝新恋爱关系方向的巨大转变，不仅仅是巧合。它是我们人类需求改变的反映。更重要的是，它代表了过去五十多年来人类潜能运动的力量。

自我求助和恋爱关系

简要地说，人类潜能运动就是研究成为自我实现的人有何意义。在过去几十年中，这项研究已经超出了学者、神学家、科学家和心理学家独占的圈子（一个曾令大多数人望而生畏的领域），进入了社会主流。现如今，我们大多数人阅读有关自我求助的书籍、参加研讨会，甚至观看一些探讨人类本性及帮助我们了解自我的电视节目。

由于人类潜能运动进入社会主流，普通人现在可以获得越来越多的人类心理和情感气质方面的知识。像亲密、承诺、相互依赖和不可忽略的其他这些术语如今已成为日常词汇的一部分。

到目前为止，我们学到了什么？关于爱情，我们学了不少。我们现在知道伴侣关系中的平等至关重要。健康的爱只有在我们承认另外一人平等时才能得到。我们也认识到我们之间有不同之处，它们应该得到尊重。我们平等，但我们不相似，差别允许我们将对方作为独特的异性接受下来。

了解男女之间这些基本事实为我们的恋爱关系奠定了更好的基础。当然，通过这种自助和研究，相爱并且彼此接受的机会增加了。然而，尽管懂得了不少道理，要想真正提高与伴侣相处的能力，我们还有很长一段路要走。

具有讽刺意味的是，在这个全球化的交往时代，我们在个人关系中似乎无法进行有意义的交谈。我们交换语音邮件和电子邮件，但是碰到面对面的谈话时却磕磕巴巴。我们得和自己的爱侣使出九牛二虎之力学

习新的沟通方式,以便在寻求完善伴侣关系的过程中更上一层楼。

要想达成理解,所需做的第二步是检查一种更深层次的目的,为之服务的是相互的爱慕之情和在彼此生活中的存在。这个新的研究阶段将我们直接引向“心灵伴侣关系”的概念和实践。我们接下来需要把这些新观念放到日常行为和交流方法上去,如此这般,爱情就会变得浓烈,正在完善甚至提高的终身伴侣关系就成为了可能。

我们的世界已经改变,伴随着那些变化的是新的选择。我们很少花时间去了解现代便利设施给我们带来了多少自由;然而我们一旦去加以了解,就得决定如何享用这些便利为我们所提供的时间和精力。我们是不是利用额外的时间和精力飞快地进入一个高速发展期,追求更多的目标,推动我们以更快的速度前进,以此积聚更多的金钱和财富呢?在一天结束时,我们是否疲惫不堪地倒在床上,仅仅为了第二天起床把同样的事再做一遍?我们意识到,这种周而复始令我们无法向内心的平静和满足靠得更近些。

相反,我们可以选择对赠予我们的额外时间和精力表示感谢,每天放下手头的事注意一下自己的内心世界,或是调解、祈祷、阅读,或是进行某种精神锻炼,目的是促进我们的精神成长。

越来越多的人在把这些锻炼当做日常生活的一部分。那些能促进内心平静和个人成长并指明精神发展方向的事物,我们正体验到对它们的需求,事实上是意识到它们的必要性。除了像其他人一样加入这个世界之外,我们正在选择这条精神启蒙的道路。是的,我们有移动电话和电子邮件,但我们也在努力寻求个人成长和内心完善,使一种进步的生活方式达到平衡。

最重要的是,我们想知道我们的生活是有意义的,我们的情感和精神正在成长。因此,我们的发展探索的是精神旅途中人的意义。我们正在寻求下一个,或许是最后一个巨大的新领域:人类精神的进化。





精神进化和浪漫爱情

对自我实现和精神启蒙的追求影响着我们的伴侣关系。我们正在背离上几代人的婚姻模式，他们不管幸福与否、完满与否，一辈子都走不出婚姻的围城。我们再也不愿意继续生活在相互伤害、让人疲惫不堪、缺乏新意与爱意的伴侣关系中，仅仅因为这事看起来挺对的。

我们在寻求更大的内心平静、关注个人成长时，自然而然就会把精力投入到最亲密的伴侣关系上。因此，对一种更加美好、更加情意绵绵的伴侣关系的需求是追求精神启蒙和个人启蒙最直接也最自然的结果。

我们的追求有其真实价值，然而并不容易。我们必须尊重对个人成长和精神成长的追求，同时也要学会如何尊重我们的伴侣关系。我们面对的挑战是探索新的伴侣关系概念，创造谈论它们的新方法，采用更多鼓舞人心的交流方式。

因为旧的角色正在被抛弃，我们关系中的一切都被抛入了空中；没有什么是可以想当然的。事实上我们之间的一切都必须经过讨论整理。因此，由于不再采用旧的恋爱模式，我们对更好的交流和相处方式的需求大大增加了。

拥抱挑战

探索这些新概念对于伴侣关系有潜在的压抑作用。你会不由自主地审视你的伴侣并且提出建议，而不是去看内心世界。然而，利用这些观点促进你自身的成长，然后将其带入你的伴侣关系中，互相支持、互相提高，这才是最行之有效的。

请你在阅读的过程中将注意力主要集中在自身的学习以及和伴侣交流与相处的方式上面。努力向伴侣敞开内心世界，将爱意传达给对方，相信随着时间的推移，该过程能向你们揭示伴侣关系的正确方向。你用这种方式使得缔结“心灵伴侣关系”成为可能。记住，对我们大多数人来

说,缔结“心灵伴侣关系”是一种可能,是我们正在努力的一个目标。

不管你有没有意识到,本书旨在为我们所有人的恋爱关系前进的总方向提供启发。只要我们在伴侣关系中将精力集中在学习和练习“心灵对话”上,其他一切问题自然迎刃而解。

